

Утверждено
Директор _____ Т.А. Агеева



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс

при МБОУ СОШ № 48

Сезон: Осенне-зимний

Утверждаю
Директор *Т.А.Агеева*



МЕНЮ

День: Первый
Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
496	Котлета натуральная из куриного филе панированная с соусом	90	12,72	14,76	7,80	205,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
643	Какао на молоке	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Хлеб	40	1,69	2,10	11,33	70,76
	Итого за прием	480	23,06	28,01	90,18	694,56
	обед					
ТТК № 21	Помидоры свежие	30	0,32	0,06	1,12	6,80
ТТК № 5	Пуштык с мясом	262	6,94	4,82	41,89	256,71
496	Котлета натуральная из куриного филе панированная с соусом	90	12,72	14,76	7,80	205,80
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00
ТТК №2	Хлеб	40	2,98	3,71	20,03	125,08
	Итого за прием	772,0	27,11	29,50	132,99	916,39

Утверждаю
 Директор  Т.А.Агеева



МЕНЮ

День:

Второй

Возрастная категория:

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
462	Тефтели из мяса говядины с рисом и соусом	110	5,59	8,86	9,72	144,40
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,00	58,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	500	14,59	19,50	84,01	573,05
	обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200\12,5	212,5	5,50	4,14	8,00	93,40
462	Тефтели из мяса говядины с рисом и соусом	110	5,59	8,86	9,72	144,40
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
685	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	15,00	58,00
тгк	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	692,5	18,30	21,41	79,99	591,38

Утверждаю
 Директор *Т.А.Агеева*



МЕНЮ

День:

Третий

Возрастная категория:

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
 7-11 лет

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
тгк 21	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40
90	Котлета рыбная любительская с маслом 80\5	85	10,25	9,59	5,47	147,30
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
тгк	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	515	16,04	18,69	56,67	458,28
	обед					
ТТК № 30,1	Салат "Сезонный"	100	1,05	5,09	11,39	83,70
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом 200\12,5	212,5	5,50	4,86	10,48	107,80
90	Котлета рыбная любительская с маслом 80\5	85	10,25	9,59	5,47	147,30
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	787,5	23,72	30,74	88,27	710,45

Утверждено
Директор *Т.А. Агеева*



МЕНЮ

День:

Четвертый

Возрастная категория:

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
7-11 лет

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
ТТК № 18	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,49	2,73
ТТК № 31	Колбаски русские из мяса говядины с соусом	100	21,29	24,18	10,47	341,66
510	Каша гречневая	150	4,50	6,75	22,35	171,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	490	28,34	33,17	76,73	714,47
	обед					
ТТК № 18	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,49	2,73
60	Уха со взбитым яйцом	200	2,60	5,30	14,30	116,00
ТТК № 31	Колбаски русские из мяса говядины с соусом	100	21,29	24,18	10,47	341,66
510	Каша гречневая	150	4,50	6,75	22,35	171,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	690,0	30,94	38,47	91,03	830,47

Утверждаю
Директор Т.А.Агеева



МЕНЮ

День:

Пятый

Возрастная категория:

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
7-11 лет

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
81	Фрикаделька Петушок с соусом (80\30)	110	12,22	15,12	10,12	224,24
510	Каша пшенная	150	4,20	6,75	24,00	175,50
686	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	487	18,51	24,10	61,34	534,82
	обед					
ТТК № 31	Салат Тазалык	60	1,29	9,09	8,68	127,00
132	Рассольник ленинградский с мясом 200\12,5	212,5	4,50	3,60	16,13	121,50
81	Фрикаделька Петушок с соусом	110	12,22	15,12	10,12	224,24
510	Каша пшенная	150	4,20	6,75	24,00	175,50
686	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	779,5	26,09	39,01	98,17	858,39

Утверждено
Директор *Т.А. Агеева* Т.А. Агеева



МЕНЮ

День:

Шестой

Возрастная категория:

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
7-11 лет

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
завтрак						
493	Филе куриное в соусе	100	8,8	7,5	4,3	120
510	Каша гречневая	150	4,50	6,75	22,35	171,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,05	31,60	126,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
ТТК № 117	Булочка дорожная	50	3,45	7,2	30,25	210,5
	Итого за прием	540	21,53	25,95	112,54	777,65
обед						
ТТК 18	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60
44	Агырчи шyd с мясом	212,5	6,32	6,70	13,20	144,52
493	Филе куриное в соусе	100	8,8	7,5	4,3	120
510	Каша гречневая	150	4,50	6,75	22,35	171,00
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	762,5	24,62	25,66	85,23	684,27

Утверждаю
Директор *Г.А.Агеева* Г.А.Агеева



МЕНЮ

День: Седьмой
Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
ттк 21	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20
87	Суфле золотая рыбка	80	11,60	12,08	12,48	203,28
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	500	18,86	23,34	74,56	582,13
	обед					
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80
139	Суп картофельный с горохом и мясом (200\12,5)	212,5	8,86	5,18	17,84	156,60
87	Суфле золотая рыбка	80	11,60	12,08	12,48	203,28
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	742,5	28,23	31,52	117,40	868,33

Утверждено
Директор *Т.А. Агеева*



МЕНЮ

Восьмой

Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
7-11 лет

Возрастная категория:

Сезон:

Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
302	Каша рисовая молочная с маслом (150\10)	160	2,26	8,45	36,81	215
358	Сырники из творога с молоком сгущеным 50\20	70	10,72	2,8	20,14	150,5
68	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00
	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	550	16,67	15,48	94,57	568,58
	обед					
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,50	4,00	11,00	86,00
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200\12,5	212,5	4,30	3,47	11,99	98,00
437	Гуляш из мяса говядины (50\50)	100	8,25	5,65	6,20	110,00
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	15,20	60,00
ТТК №2	Хлеб	40	2,98	3,71	20,03	125,08
	Итого за прием	809,5	22,58	22,98	99,67	699,58

Утверждаю
Директор *Г.А.Агеева*



МЕНЮ

День: Девятый
Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	завтрак					
43	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,80
492	Плов из куриного мяса (50\150)	200	13,80	14,80	27,20	308,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,05	31,60	126,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Итого за прием	480	17,63	20,14	76,16	561,88
	обед					
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом 200\12,5	212,5	5,50	4,86	10,48	107,80
492	Плов из куриного мяса (50\150)	200	13,80	14,80	27,20	308,00
638	Компот из кураги	200	1,20	0,05	31,60	126,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Итого за прием	802,5	26,33	24,91	124,82	835,95

Утверждено
Директор *Т.А. Агеева*



МЕНЮ

День: Десятый
Для организации горячего питания детей с 1 по 4 класс
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
завтрак						
75	Котлета " Детская"	80	11,44	8,40	10,48	158,08
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,90	31,05	141,00
154	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106,00
ТТК № 2	Хлеб	20	1,79	2,23	12,02	75,08
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за прием	550	17,78	17,93	90,75	527,16
обед						
ТТК № 31	Салат Тазалык	60	0,77	5,45	5,21	76,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом (200\12,5)	212,5	6,22	2,70	16,80	119,00
75	Котлета " Детская"	80	11,44	8,40	10,48	158,08
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,90	31,05	141,00
154	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106,00
ТТК №2	Хлеб	40	3,58	4,45	24,04	150,15
	Итого за прием	742,5	26,16	27,90	114,98	750,43

	энергетическая ценность -ккал.		белки,г		жиры,г		углеводы,г		объемы блюд	
	завтарк	обед	завтарк	обед	завтарк	обед	завтарк	обед	завтарк	обед
1 день	694,56	916,39	23,06	27,11	28,01	29,50	90,18	132,99	480	772
2 день	573,05	591,38	14,59	18,30	19,50	21,41	84,01	79,99	500	693
3 день	458,28	652,45	16,04	23,52	18,69	30,74	56,67	73,27	515	588
4 день	714,47	830,47	28,34	30,94	33,17	38,47	76,73	91,03	490	690
5 день	534,82	858,39	18,51	26,09	24,10	39,01	61,34	98,17	487	780
6 день	777,65	684,27	21,53	24,62	25,95	25,66	112,54	85,23	540	763
7 день	582,13	868,33	18,86	28,23	23,34	31,52	74,56	117,40	500	743
8 день	568,58	699,58	16,67	22,58	15,48	22,98	94,57	99,67	550	810
9 день	561,88	835,95	17,63	26,33	20,14	24,91	76,16	124,82	480	803
10 день	527,16	750,43	17,78	26,16	17,93	27,90	90,75	114,98	550	742,5
среднее значение	599,26	768,76	19,30	25,39	22,63	29,21	81,75	101,75	509,20	738,10
норма по СанПиНу	470-587,5	705-822,5	15,4- 19,25	23,1- 26,95	15,8- 19,75	23,7- 27,65	67-83,75	100,5- 117,25	500	700

Литература :

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

2. Сборник технологичех нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания 1994 - 1996г.

3. Сборник технологичех нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.

4. СанПиН 2.3.2.1078-01 "Гигиенические требования безопасности пищевой ценности
пищевых продуктов. 2008г

5. СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и
условия хранения пищевых продуктов.

6. Справочник химический состав пищевых продуктов И.М Скурихина.

7. Сборник технологичех нормативов, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах УР 2008г.